

## Presseinformation

# Vitamine aus der Erde: Mit Kartoffeln und Wurzelgemüse das Immunsystem stärken

Gut durch die Grippezeit mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung



*Bunte Herbstküche, die gleichzeitig schmeckt und den Körper stärkt - Kartoffel-Wurzelgemüse-Mix aus dem Ofen.*

*Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 12. November 2025. Wer sein Immunsystem in der kühlen Jahreszeit bewusst stärken möchte, kann mit einer ausgewogenen Ernährung und gezielter Bewegung viel bewirken. Warum gerade Kartoffeln und Wurzelgemüse jetzt besonders wertvoll sind – und wie daraus ein einfaches, gesundes Ofengericht entsteht – erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH.**

### Abwehrkräfte natürlich stärken

Wer sich in der Grippezeit gesund ernähren möchte, kann mit regionalem Gemüse aus der Erde viel bewirken. Zum Beispiel liefert ein abwechslungsreicher Mix aus heimischen saisonalen Gemüsesorten eine Vielzahl an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

**Kartoffeln** etwa enthalten komplexe Kohlenhydrate, B-Vitamine sowie Kalium und Magnesium – Nährstoffe, die für Energie und Nervenfunktionen essenziell sind. **Rote Beete** enthält wertvolle Antioxidantien, die Zellen und Gefäße schützen können, und ihre Inhaltsstoffe tragen zur Regulierung des Cholesterinspiegels bei. **Karotten** sind reich an Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle für die normale

Funktion des Immunsystems und trägt zur Erhaltung gesunder Schleimhäute bei – ein natürlicher Schutzschild gegen Erkältungserreger.

Gemeinsam im Ofen gegart, ergeben die aromatischen Knollen und Wurzeln ein kräftig-warmes Gericht, das nicht nur sättigt, sondern auch rundum guttut. Für eine Extraportion Frische sorgt ein Orangenjoghurt-Dip – reich an Vitamin C und Eiweiß.

### 10 Minuten für die Fitness

Neben einer nährstoffreichen Ernährung spielt auch regelmäßige Bewegung eine entscheidende Rolle für ein starkes Immunsystem. Wer wenig Zeit hat und diese besonders effektiv nutzen möchte, kann kurze, aber intensive Trainingseinheiten versuchen. High-Intensity-Interval-Trainings (HIIT), wie zum Beispiel Tabata, können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, den Stoffwechsel fördern und individuell angepasst werden. Bereits zehn Minuten täglich können einen spürbaren Effekt auf die eigene Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden haben. Mit der richtigen Kombination aus gesunder Ernährung und gezielter Bewegung lässt sich die kalte Jahreszeit so gestärkt und energiegeladen genießen.

### Lecker vereint – so gelingt das Kartoffel-Wurzelgemüse aus dem Ofen

Für die Zubereitung von vier Portionen, als erstes eine ofenfeste Form mit etwas Olivenöl einfetten. Danach eine Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Anschließend 400 g festkochende Kartoffeln, 250 g Möhren und 250 g Rote Beete schälen und in schmale Stifte oder Spalten schneiden, danach in der Form verteilen.

## Presseinformation

1 Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen. Anschließend die Orangenschale abreiben und den Orangensaft (ca. 100 ml) auspressen.

Den Saft und die Hälfte des Orangenabriebs mit 1 TL Dijonsenf verrühren, dann salzen und pfeffern und circa 1 EL Olivenöl unterrühren. Die Sauce über dem Gemüse in der Auflaufform verteilen.

Bei 180 °C Umluft alles circa 30 bis 40 Minuten backen, dabei die Kartoffelspalten und das Gemüse mehrfach wenden.

Für den Orangenjoghurt: Vier Stiele Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. 150 g Naturjoghurt mit der zweiten Hälfte des Orangenabriebs, der fein gehackten Petersilie und 3 TL Senfkörnern vermischen.

Nach der Backzeit das Kartoffel-Wurzelgemüse aus dem Ofen nehmen und auf vier Tellern mit dem Orangenjoghurt anrichten und servieren. Guten Appetit!

**Das Rezept gibt es auch online:** [Kartoffel-Wurzelgemüse aus dem Ofen](#)

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links:

[Website](#) | [Pressemitteilungen](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 3.336

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, gesunde Küche, Herbst, Wurzelgemüse, Bewegung, ausgewogene Ernährung, Rezept-Tipp, Sport, Tabata

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de) | 0221 925454-817



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank